



Une série de bulletins d'informations pour garder nos membres renseignés et en sécurité

**Numéro 8**  
**1 octobre 2008**

**Sujet:** Éviter que les microbes et maladies ne se propagent.

Avec l'arrivée de la saison du rhume et de la grippe, vous devez prendre un certain nombre de précautions au bureau, afin d'éviter que votre espace de travail ne deviennent un havre pour les microbes. En adoptant de bonnes habitudes maintenant, vous pouvez contribuer à prévenir la propagation de maladies durant cette saison.

Les conseils suivants vous aideront à prévenir la propagation de microbes au travail :

#### **Lavez-vous les mains**

La façon la plus facile et efficace de combattre les microbes et d'éviter la propagation de maladies est de se laver les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant 20 secondes. Lavez-vous les mains lorsque vous utilisez la toilette, avant de manier de la nourriture ou de manger, et plusieurs fois au cours de la journée.

#### **Couvrez vous le nez et la bouche**

Pour éviter que les microbes ne se propagent lorsque vous toussiez ou éternuez, utilisez un mouchoir et débarrassez-vous en. Ayez avec vous un mouchoir propre en tout temps. Si vous n'avez pas de mouchoir, utilisez votre manche pour vous couvrir le nez et la bouche. Lavez-vous les mains fréquemment. Adoptez aussi ces habitudes à la maison, afin de protéger votre famille.

#### **Garder votre espace de travail propre**

Comme la plupart d'entre nous, vous êtes prêt à blâmer votre collègue qui renifle du rhume ou de la grippe que vous avez attrapé, mais il y a de grandes chances que votre espace de travail en soit la cause. Un espace de travail typique est infesté de 21 000 microbes par pouce carré. Pensez au siège d'une toilette de bureau qui n'a que 49 microbes par pouce carré. Votre table, téléphone, clavier et souris représentent des havres pour les microbes, parce que vous utilisez ces outils souvent. La meilleure façon de tuer une bactérie est de nettoyer toutes vos surfaces de travail à l'aide d'un désinfectant.

#### **Rester en forme pour renforcer votre système immunitaire**

Votre corps a de meilleures chances de combattre les virus si vous êtes en bonne forme physique. Maintenir un régime alimentaire sain et équilibré, boire beaucoup et faire un minimum de 30 minutes d'exercices chaque jour vous protégeront contre les microbes qui se propagent durant la saison du rhume et de la grippe.

#### **Rester à la maison**

Si vous êtes malade, ne vous forcez pas à aller travailler et ainsi exposer vos collègues aux microbes. Faites preuve de bon sens et rester à la maison si vous ressentez les symptômes du rhume et de la grippe. La règle générale est de rester à la maison au moins 24 heures après que les symptômes se soient apaisés.

**Souvenez-vous :** parfois votre corps n'a besoin que de repos et de temps pour guérir.

Visitez la page internet en matière de santé et de sécurité au :  
[www.twu-canada.ca/safety/francais.shtml](http://www.twu-canada.ca/safety/francais.shtml)

**Comité national du STT en santé et en sécurité**